

DOSSIER DE VOYAGE ETE 2015

SUISSE

ADELBODEN

LA MONTAGNE ENSOLEILLEE !

FORMULE STANDARD

© JEKA 2015

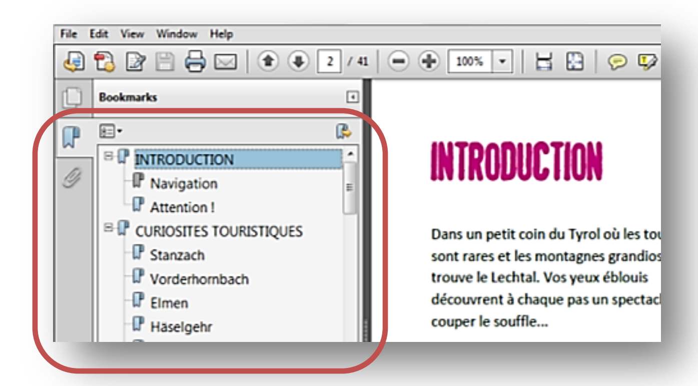
INTRODUCTION



Adelboden se situe sur une terrasse ensoleillée à 1400m d'altitude, au pied du Wildstrubel (3.242 m d'altitude) dans le Engstligental, à l'Ouest de Berner Oberland. On y compte près de 3.500 habitants.

Grâce sa situation idéale, Adelboden est un véritable paradis des montagnes : même en hiver on y atteint 9h de soleil par jour !

Ce n'est donc pas une surprise qu'Adelboden soit reconnue comme station thermale.



NAVIGATION

Ce dossier de voyage en format PDF est prévu de **signets** ('bookmarks') pour faciliter la navigation dans le document. Eventuellement vous devez encore activer ces signets dans votre lecteur de PDF.

ATTENTION !

Les prix et les textes sont basés sur les données, tarifs, taxes et taux de change connus au **15/03/2015**.

Envoi de commandes pour les activités et/ou les excursions:

Votre commande doit arriver à JEKA **au plus tard pour le mardi 12 mai 2015**.

CURIOSITES TOURISTIQUES

Haut perché dans les montagnes, sous un grand soleil, et fondé sur une histoire riche, Adelboden déborde de curiosités !



JARDIN ALPIN A HORNLI

Le jardin Alpin près de Hörnli, c'est un voyage de senteurs d'épices locales mélangées aux fleurs alpines… Rien que cela vaut déjà le détour.
Des vues imprenables, une palette de couleurs et de senteurs de la flore locale: un véritable festin pour les yeux et pour le nez.



GORGES DE CHOLEREN

Un imposant spectacle aquatique se joue dans cette gorge rocheuse et sauvage.
Elle est équipée de ponts et de marches permettant aux visiteurs de se rapprocher du jeu d'eau et des rochers.
Il est vivement recommandé d'emmener un imperméable car peu de passages vous mettront hors d'atteinte des éclaboussures provoquées par le tumulte des eaux.



EGLISE VILLAGEOISE D'ADELBODEN

L'église qui se trouve au centre du village fut bâtie en 1433.
Admirez les fresques près du porche et des fenêtres de l'église; elles sont renommées. Accessible tous les jours de 9h00 à 16h00.

MUSEE REGIONAL HEIMAT



Ce musée présente une exposition sur les us et coutumes de l'Engstligental et se trouve juste en face du ciné REX. Ouvert le mercredi de 14h00 à 17h00.
Prix 2015: 4 CHF p.p. (adultes), 2 CHF p.p. (enfants), ou 100 CHF par groupe
www.adelboden.ch

SCULPTURE SUR BOIS



Robert Trummen et son fils réaliseront pour vous les plus beaux ornements et les plus belles sculptures sur bois. Ils fabriquent aussi des badges et des souvenirs pour les mouvements de jeunesses.

La promenade est agréable et peut facilement être combinée avec une excursion dans la Gorge de Choleren (fermé le dimanche).

Attention: Fermé le dimanche.

FROMAGERIE

La visite à la Fromagerie vous fera remonter le temps d'une centaine d'année. On vous y propose d'observer et de goûter le fromage cuit sur un grand feu de manière traditionnelle.

Prix 2015: télécabine, visite à la fromagerie comprises:
- CHR 20 p.p. (adultes)
- CHF 10 p.p. (enfants)

télécabine, visite à la fromagerie & lunch (spaghetti ou chicken nuggets) compris:
- CHF 34 p.p. (adultes)
- CHF 22 p.p. (enfants

"OUR CHALET" (CENTRE MONDIAL DES GUIDES)



"Notre chalet" est le premier des 4 "World Guide Centres" et un must pour tous les groupes de mouvements de jeunesse. Vous y serez accueillis tous les jours de début juin à fin octobre (réservation souhaitée).

Visites guidées possibles de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00;
P**rix 2015**: CHF 5 p.p.
Cartes postales, badges, T-shirts etc... sont en vente dans la boutique de souvenirs.

POCHTENKESSEL



Au confluent de deux rivières s'est formée une énorme faille naturelle en forme d'entonnoir.

Ce phénomène naturel impressionnant se trouve à quelques 20 minutes de marche des Gorges de Choleren, et les deux activités peuvent donc être combinées.

ACTIVITES

Vous ne partez pas à l'étranger pour vous vautrer sur une chaise ! Faites votre choix parmi les nombreuses activités proposées et que vos vacances débordent d'aventures dynamiques et enrichissantes!

Attention: veillez à nous transmettre vos réservations au plus tard **le 12 mai 2015**

RAPPEL

La Gorge de Choleren fait partie des gorges naturelles les plus impressionnantes et se situe à une heure de marche d'Adelboden. On peut s'y essayer au rappel en compagnie d'un guide de la Adelboden Alpine School

Durée : 2h30 à 3h30 en fonction du groupe.
Heures : à 9h ou à 13h
Prix 2015: CHF 49 p.p. (matériel et instructions inclus)

ADVENTURE PARK



A Rehärtibrug vous allez vivre une expérience impressionnante et soyez prêts à sentir la montée d'adrénaline dans votre corps !

Vous aurez l'occasion de tester votre audace, de dépasser vos limites, le tout sous la surveillance de moniteurs expérimentés.

Osez-vous sauter en marche arrière d'un pont ?

Prix 2015 (prix de groupes : min. 10 pers.):

- **Adventure Park Light programme:** CHF 35 p.p.
  Inclus : 2x descente du pont, 2x ponts de singe, 2x flying fox
- **Adventure Park Full programme:** CHF 55 p.p.
  Inclus: 2x descente du pont, 2x ponts de singe, 2x flying fox, 1x saut « pendule » du pont
- **ADVENTURE PACK AVANTAGE**
  > **Adelboden adventures 'relaxed':** CHF 72 p.p.
    = Adventure Park Light programme + rappel Cholerenschlucht
  > **Adelboden adventures 'climbing':** CHF 62 p.p.
    = Adventure Park Light programme + escalade à Steigelfluh
  > **Adelboden adventures 'challenge':** CHF 79 p.p.
    = Adventure Park Light programme + Ascension du Chaligang

JEUX DE MONTAGNE

Jeux de montagne à Engstiligenalp
Inclus: téléphérique aller-retour à Engstiligenalp
Activités:
- traire une vache (vache en plastique)
- jeu du marteau
- lancer de balles sur cloches de vaches
- lancer du fer à cheval
- rouler de fromage(roues)

Le responsable de groupe reçoit des instructions au début et dirige les jeux ensuite.
Durée: 2 heures
Prix 2015 : CHF 23,- (adultes); CHF 15 ,- (enfants < 16 ans)

Mountain fun combi (toute la journée)
Inclus: téléphérique aller-retour
visite d'une fromagerie alpine et Jeux de montagne l'après-midi

Prix 2015

sans repas	**adultes**	**enfants (-16 ans)**
téléphérique aller-retour & jeux de montagne	23,00 CHF	15,00 CHF
téléphérique aller-retour, jeux de montagne & fromagerie	28,00 CHF	20,00 CHF
supplément repas		
chicken nuggets + frites ou spaghetti	14,00 CHF	10,00 CHF

RANDONNEES

Le principal attrait de vos vacances en Suisse sera sans conteste la découverte de la nature en montagne. Pour que vous profitiez pleinement des randonnées que vous aurez programmées, voici quelques conseils.



RANDONNEES
Testez les capacités individuelles et le niveau du groupe en commençant par une randonnée d'approche. Il y a des randonnées faciles dans les environs de votre logement.
Choisissez une randonnée en fonction de l'intérêt et des possibilités du groupe: découvrir la faune, la flore, atteindre un sommet, admirer un lac ou un refuge de montagne, partir un ou deux jours. La carte que vous avez reçue lors de votre inscription est un bon point de départ. Partez tôt, la matinée est le meilleur moment du point de vue météo. Il n'est pas rare que le temps change brusquement dans l'après-midi.

GUIDES DE MONTAGNE
JEKA fait appel à une école de montagne locale disposant de guides réputés et consciencieux, l'Alpinschule d'Adelboden dirigée par Hans Hostettler. Un guide prend généralement la responsabilité d'un groupe de 10 à 15 personnes. Il discutera de la randonnée avec vous. Il prendra les dispositions nécessaires à la réussite de la randonnée envisagée, en fonction des conditions atmosphériques, du degré de difficulté et de la condition physique des participants.
Prix 2015: 550,00 CHF par guide par jour. Jusqu'à 15 personnes/guide. Téléphérique non compris.

REFUGES
Passer une nuit dans un refuge est une expérience unique et peut constituer, au propre comme au figuré, le point culminant de vos vacances. Au départ du refuge vous atteindrez facilement les plus hauts sommets et vous aurez l'occasion d'admirer la flore et la faune en altitude.

PROMENADES
Découvrez la vraie nature en empruntant les quelque 200 km de sentiers présentant relativement peu de dénivellations. Vous aimerez les forêts ombragées, les couleurs des alpages fleuris, les vaches paissant dans leur pré, le murmure des cascades, le gazouillis des oiseaux, le repérage des fleurs protégées comme l'Edelweiß, le Lys martagon, la gentiane bleue etc.

Excursions guidées hebdomadaires:
- observation des animaux sauvages en compagnie de chasseurs locaux
- découverte de la forêt avec le garde forestier
- découverte de la flore
- visite des fromageries alpines

Des téléphériques vous amèneront en toute sécurité aux points de vue et aux points de départ de certaines randonnées. Aires de pique-nique et restaurants d'altitude accueillants vous invitent à faire une pause en cours de route.

A Adelboden vous trouverez toute la documentation nécessaire, que votre choix se porte sur la simple promenade ou la randonnée plus exigeante.

Renseignements au Tourist Center: cartes de randonnées, cartes panoramiques, idées de promenades et accompagnateurs de montagne. Promenade-découverte de la flore alpestre avec panneaux explicatifs: Sillerenbühl-Hahnenmoos.

BOWLING



Il y a une piste de bowling à l'Hôtel Simplon à Frutigen (à 15 km d'Adelboden) et à Wengi au restaurant Löwen.

Prix 2015:
40 CHF par piste par heure; 2,50 CHF p.p. pour la location des chaussures

CANYONING



Descente spectaculaire d'un ravin avec e.a : passages à travers la rivière, sauts dans des bassins d'eau, rappel dans des chutes d'eau, … Vous serez équipé de tenues en caoutchouc imperméables qui vous protègerons.

Cayoning Alpine School
Cette activité se déroule au Gimsel Pas, à 2 heures de bus d' Adelboden et est organisée par la Adelboden Alpine School.
Durée: activité d'un jour complet, dont 4 heures dans le canyon.
Age requis : apd 14 ans
Prix 2015: CHF 115 p.p. matériel et moniteurs inclus.
Transport non inclus dans le prix .

Canyoning avec Interlaken Outdoor
Une offre variée selon l'âge et les capacités des participants, organisé par Interlaken Oudoor.
Durée: Vous passerez de 2 à 4 heures dans le canyon.

	Age	**Prix 2015** (matériel et moniteurs inclus)
Canyoning Interlaken (easy)	+ 12 ans	CHF 90,- p.p.
Canyoning Grimsel (intermediate)	+ 14 ans	CHF 130,- p.p.
Canyoning Chli Schleire (Advanced)	+ 14 ans	CHF 170,- p.p.

Transport non inclus dans le prix .

CHOCOLATE SHOW INTERLAKEN



Le Grand Café Restaurant Schuh, à Interlaken, vous propose quotidiennement à 17h un « show chocolat". Vous pourrez voir comment sont fabriqués les produits chocolatiers et mettre la main à la pâte pour devenir un vrai chocolatier en herbe !
Prix 2015: CHF 16,- p.p. (vous recevrez CHF 8,- p.p. en retour sous forme d'un bon d'achat dans la chocolaterie)
www.schuh-interlaken.ch

PATINAGE

Adelboden dispose d'une patinoire couverte où en juillet il y a normalement une séance de disco sur glace par semaine.
Attention: pendant l'été parfois la patinoire ferme ses portes. Les infos et prix ci-dessous sont donc sous réserve.
Patinage disco : mardi, ouvert de 20h00 à 22h00
Prix 2015: entrée: 6,00 CHF p.p. + 6,00 CHF pour la location des patins (si commandé par Jeka) Cette activité se fait sans surveillance, n'oubliez-pas de prendre votre trousse de secours

MUR D'ESCALADE



Les guides de montagne vous apprennent à utiliser les prises sur un mur d'escalade situé au centre d'Adelboden.

Il y a 4 degrés de difficulté (du facile au difficile).

Prix 2015 (matériel inclus):
- groupes de 15 à 50 personnes: CHF 25 p.p.

Ce tarif vous permet de parcourir le mur 4 x tous les lundis et jeudis de 18h00 à 22h00, mais ne donne pas droit aux explications d'un moniteur.

Organisation: Alpine School Adelboden

VELO (VTT)

A Adelboden, vous redécouvrirez la joie du vélo et du VTT dans un paysage montagneux exceptionnel. Adelboden a développé un large réseau de sentiers forestiers et de routes alpines parfaitement balisés. Tant les cyclistes occasionnels, les familles que les fanatiques de la petite reine y trouveront leur compte.

Une magnifique excursion à faire à vélo est le **Tour du Panorama**: une descente à partir de Sillerenbühl (1.978 m), Geils (1.707 m), Hahnenmoos (1.956 m), ou Tschenten (1.940 m) vers Adelboden. Le téléphérique vous amène au départ du tour où vous louez un VTT que vous ramenez à la gare routière d'Adelboden, de Frutigen ou de Spiez.

Le **Tour de Vogellisi** est également vivement recommandé. Il démarre à Adelboden et se termine à Frutigen ou Spiez. Pour cette randonnée il est possible de prendre un billet train + location VTT dans toutes les gares suisses.

Vous pouvez vous procurer la carte des randonnées à vélo au **Tourist Center** d'Adelboden.

Prix de groupe 2015 (10 personnes, casque compris):
- ½ jour (de 8h00 à 12h00 ou de 13h30 à 18h00) : 25 CHF p.p.
- 1 jour (de 8h00 à 18h00) : 35 CHF p.p.

VTT avec guide
Les guides de montagnes connaissent, outre les itinéraires de randonnées classiques, les meilleurs chemins à suivre en mountainbike. Ils vous emmèneront dans des descentes vertigineuses. Vous êtes libres de choisir des chemins-VTT, ou de pédaler à votre rythme sur des pistes cyclables situées au pied des montagnes. Vous choisissez votre niveau et votre guide est là pour veiller à ce que vous profitiez pleinement de la journée. Groupes à partir de 15 personnes pour 1 guide.
Prix 2015: ½jour: 250 CHF par guide, 1 jour: 450 CHF par guide. Maximum 15 personnes par guide.

POOL PARTY!

Tous les lundi de 18h00 à 20h30 (en fonction du temps) il est possible de participer à une joyeuse « pool party » à la piscine d'Adelboden.

Compris:
- Entrée à la piscine éclairée
- Repas du soir (hamburger ou burger végétarien avec chips et eau minérale)
- Musique (disco)
- Toutes sortes de jeux dans et autour de la piscine.

Prix 2015: 14,00 CHF par personne

RAFTING



Le Rafting est possible sur les rivières du "Rhône" (près de Sion dans le Valais) en le "Lütschine" (au pied de l'Eiger, dans le Bern Oberland).

Il y a plusieurs descentes possibles. Les voici:



Lütschine Senior:
A partir de 14 ans. **Prix 2015**: CHF 90 p.p.

Lütschine Junior:
A partir de 12 ans. **Prix 2015**: CHF 80 p.p.

Inclus dans le prix: un accompagnateur-capitaine par bateau et le matériel de sécurité nécessaire prévu.

DORMIR SUR LA PAILLE !



Options	**Prix 2015**
1. Nuitée sur ballot de paille à la ferme avec petit déjeuner le lendemain	CHF 19,- p.p.
2. Choix entre une fondue fromage ou chocolat le soir, Nuitée sur ballot de paille à la ferme avec petit déjeuner le lendemain	CHF 29,- p.p.

Une fondue Fromage ou chocolat (sans nuitée sur ballot de paille) peut également être organisée :

Prix 2015: CHF 17,- p.p. (groups de < 10)
CHF 14,- p.p. (10-20 personnes)
CHF 12,- p.p. (> 20 personnes)
Boissons non comprises

ACCROBRANCHE

Le parcours d’accrobranche –avec un esprit Tarzan prononcé – haut perché entre les arbres se trouve à Interlaken



Prix 2015: CHF 25,- p.p. (matériel et initiation inclus)
Uniquement pour des participants à partir de 12 ans.

Parcours Accrobranche en combinaison avec le Rafting
Durée : journée complète

	Age	**Prix 2015**
accrobranche & junior rafting	+ 12 ans	CHF 95,- p.p.
accrobranche & senior rafting	+ 14 ans	CHF 105,- p.p.
Aare float trip de Thun vers Bern	+ 8 ans	CHF 80,- p.p.

Durée: 5h sur l’eau, minimum 8 personnes.

NATATION

Piscine de plein air
Grâce à l'utilisation de la chaleur provenant du système de réfrigération de la patinoire à glace, l'eau de la piscine "Gruebi" est maintenue à une température de 22°C ou plus.
Face au paysage somptueux du Lohner et du Wildstrubel, tant les nageurs invétérés que les amateurs de bains de soleil y trouveront leur compte.
Heures d'ouverture: de 9h00 à 18h00
(en plein été, du 15 juillet au 15 août, jusqu'à 19h00)
Prix : gratuit pour des groupes-JEKA



Piscine couverte Frutigen
La plus proche est au centre sportif de Frutigen. Il y a aussi un bassin à ciel ouvert.
Heures d'ouverture: lundi de 10h00 à 21h00, mardi - vendredi de 9h00 à 21h00, WE + jours feriés de 10h00 à 18h00.
Pas d'accès aux groupes le mardi.
Prix 2015 Frutigen:
- couverte: 12,50CHF p.p. (adultes), 7,00 CHF p.p. (enfants)
- à ciel ouvert: 5,50 CHF p.p. (adultes), 3,50 CHF p.p. (enfants)
Pour groupes de +10 personnes: un moniteur gratuit par tranches de 10 payants.



Uniquement possible si le groupe participe activement à la soirée Suisse, c’est-à-dire chanter une chanson, faire un sketch ou tout autre activité pouvant animer le public présent

Prix 2015: 36,- CHF p.p. (adultes)
31,- CHF p.p. (< 15 ans)

INCLUS : repas, télécabine et musique. Boissons non incluses.
Veuillez prendre en compte que de l’alcool peut être servi sur place et que vous serez accompagné d’autres groupes de toutes catégories d’âge.

EXCURSIONS

Dans cette rubrique, nous vous donnons un aperçu des excursions d'une journée qui nous semblent particulièrement intéressantes. En effet, vous vous trouvez ici au cœur d'une région très diversifiée et d'une incroyable beauté.

JUNGFRAUJOCH



Le must absolu de l'Oberland bernois est la Jungfrau toujours encapuchonnée d'une neige immaculée. Le trio formé par la Jungfrau, l'Eiger et le Mönch constitue l'un des panoramas montagneux les plus époustouflants.
Du "Kleine Scheidegg", un train spécial monte jusqu'à la plus haute gare ferroviaire d'Europe, au Jungfraujoch (3.454 m).
Vu l'altitude élevée du Jongfraujoch, nous conseillons aux personnes avec des problèmes de tension de s' abstenir.

Prix 2015 à partir du Lauterbrunnen (+10 pers.):
- 147 CHF p.p. (adultes);
- 73,60 CHF p.p. (enfants de 6-15 ans)

Cartes de crédit sont acceptées. La 10ème personne gratuite.

SCHILTHORN



Le téléphérique qui mène au sommet du Schilthorn (2.970m) a servi à une des scènes les plus spectaculaires du film de James Bond "On her Majesty's secret service".
En partant d'Interlaken et en passant par la charmante station de sports d'hiver de Mürren on arrive au sommet du Schilthorn où un restaurant tournant à 360° a été construit. Inutile de préciser que la terrasse d'été offre un panorama spectaculaire sur le toit de la Suisse.

Prix de groupe 2015: de Stechelberg (retour):
81,00 CHF p.p. (adultes); 40,80 CHF p.p. (enfants -16 ans)
Chaque 10ième personne est gratuite.
Cartes de crédit sont acceptées.

BERNE



La capitale fédérale de la Suisse est une petite ville chaleureuse à caractère moyenâgeux. Les ruelles étroites, les galeries commerçantes couvertes (Gassen), les remparts de la ville et la verdure abondante invitent à de longues promenades dans la ville.
Surtout n'oubliez pas d'aller admirer l'horloge de renommée mondiale pour voir danser les "zytglogge" (poupées de cuir) 4 minutes avant chaque heure.

INTERLAKEN

Comme son nom l'indique, cette petite ville est encastrée entre les lacs de Thoune et de Brienz.
C'est une petite ville très pittoresque où petits commerces et échoppes abondent et garantissent une animation en permanence.

MUSEE DE PLEIN AIR "BALLENBERG"



Sur un alpage d'environ 130 ares, un peu plus haut que le lac de Brienz, une soixantaine de fermes des 17ème et 18ème siècles (dont un des Chalets Hari de Bonderlen)ont été rassemblées et restaurées. Le musée de plein air évoque la vie en Suisse au cours des siècles précédents.
Enfilez de bonnes chaussures de marche pour la visite.

Tarifs de groupe 2015 (+10 pers.): adultes: CHF 22,- p.p.
enfants 6-16 ans: CHF 11,- p.p.

Cartes de crédit sont acceptées

GROTTES SAINT-BEAT



Situées près du lac de Thoune, ces grottes valent certainement une visite. Les concrétions colorées qui miroitent à la surface de l'eau limpide du lac souterrain, sont particulièrement impressionnantes et propres à ce site.
Vous aimerez l'énorme stalactite, la "Koh-i-noor", vieille de 40.000 ans et les chutes d'eau souterraines. Déconseillé aux personnes qui marchent difficilement.
Heures d'ouverture : tous les jours de 10h30 à 17h00. Visite guidée toutes les demi-heures. Le musée des grottes est ouvert tous les jours de 11h30 à 17h30.
Prix de groupe 2015 (+10 pers.): 16,00 CHF p.p. (adultes);
9,00 CHF p.p. (enfants 6-16 ans)
Cartes de credit sont acceptées.

KANDERSTEG



Au pied du majestueux massif alpin Blumli, Kandersteg est un des villages alpins les plus populaires. C'est ici que se fait la liaison directe par trains-autos à travers les Alpes - du canton de Berne vers le Valais. Le caractère international de Kandersteg est encore accentué par la présence du Centre international de Scoutisme.
Le lac Bleu, sur la route de Kandersteg vous offre un endroit idéal pour pique-niquer le long de ses eaux cristallines. Toutefois, Les droits d'entrée sont proportionnellement très élevés.

Prix 2015: 10-29 personnes: CHF 5,50 p.p.
30-49 personnes: CHF 5,00 p.p.
> 50 personnes: CHF 4,00 p.p.

BRIENZER ROTHORN

Les petits villages de Boningen et Brienz sur les rives du lac de Brienz sont des points de départ idéaux pour découvrir ce pays où règne le silence.

Les transports publics suisses connaissent leurs classiques. Un petit train à vapeur vous mène près du sommet du Brienzer Rothorn, et sur le lac de Brienz naviguent d' imposants bateaux à vapeur. Un endroit rêvé pour profiter à votre aise du soleil et des montagnes environnantes.

Prix 2015:	Interlaken Ost - Brienz:	adultes:	CHF 24,- p.p. (simple) / CHF 40,80 p.p. (aller/retour)
		enfants:	CHF 12,- p.p. (simple) / CHF 20,40 p.p. (aller/retour)
	Thun - Spiez:	adultes:	CHF 16,80 p.p. (simple) / CHF 28,80 p.p. (aller/retour)
		enfants:	CHF 8,40 p.p. (simple) / CHF 14,40 p.p. (aller/retour)
	Thun - Interlaken West:	adultes:	CHF 34,40 p.p. (simple)
		enfants:	CHF 17,20 p.p. (simple)

LAC OESCHINEN ET PISTE DE LUGE



Le lac Oeschinen se trouve dans les environs de Kandersteg. Sa découverte peut donc être combinée facilement avec une visite de cette ville.
Après ½ heure de balade à partir de la station de montagne, vous arrivez au lac. En toile de fond, un magnifique panorama de montagne s'offre à vos yeux éblouis.

Télésiège prix de groupe 2015 (A/R) (+10 pers).:
- 26,00 CHF p.p. (adultes)
- 13,00 CHF p.p. (enfants 6 - 16 ans).

Une personne gratuite par 10 personnes payant le prix plein.

Piste de luge prix 2015

	Enfants	Adultes
1 descente	3,00 CHF	4,00 CHF
5 descentes	12,00 CHF	18,00 CHF
10 descentes	22,00 CHF	30,00 CHF

Pour atteindre la piste de luge prenez le télésiège.

Paiement télésiège: carte de crédit acceptée.

Piste de luge: en liquide.

Ouvert : de 9h30 à 17h30

NIESENBAHN

Vous montez jusqu'au sommet du Niesen (2.362m) avec le funiculaire le plus raide du monde. En haut vous jouissez d'une vue panoramique impressionnante sur les vallées d' Adelboden et Lenk et le lac de Thun.

N.B.: Seulement accessible en bus (non compris dans le prix).

Prix 2014:

La matinée (tous les trains entre 8h00 et 12h45, à l'exception du train de 09h15)

Adultes: CHF 32,50

Enfants < 16 ans: CHF 15,50

L'après-midi (trains à partir de 14h00)

Adultes: CHF 31,00

Enfants < 16 ans: CHF 20,50

Train matinal de 9h15 et tous les trains après 13h00:

Adultes: CHF 21,50

Enfants < 16 ans: CHF 11,00

PRIX DES TRANSFERTS & EXCURSIONS EN CAR

Prix 2015:

	Bus jusqu'à 30 places	**Bus de31 à 50 places**
Rafting (demi-journée)	CHF 690	CHF 750
Niesen (demi-journée)	CHF 550	CHF 650
Kandersteg	CHF 690	CHF 750
Lauterbrunnen/Trummelbach/Grindelwald	CHF 840	CHF 940
Brienz/Ballenberg	CHF 840	CHF 940
Interlaken/Thun	CHF 840	CHF 840
Bern	CHF 840	CHF 840

INFORMATIONS UTILES

Certaines démarches qui paraissent évidentes dans notre pays, ne sont pas aussi aisées à l'étranger. Afin de vous épargner un maximum de malentendus et de désagréments, nous vous donnons dans les prochaines rubriques quelques renseignements pratiques sur la région.

ADRESSES ET NUMEROS DE TELEPHONE UTILES

BELGIQUE			
	JEKA vzw (PERMANENCE) Square Ambiorix 32, boîte 28 1e étage 1000 BRUXELLES	☎ Fax E-mail	02.230.84.55 02.230.42.42 info@jeka.be
	BUREAU DES ASSURANCES WDR & PARTNERS SA Grote baan 225 1620 DROGENBOS Contactpersoon: Marie-Anne Van Kerckhoven www.wdr.be	☎ Fax E-mail	02.333.82.82 02.333.82.80 marie-anne.vankerckhoven@wdr.be
ZWITSERLAND - ADELBODEN			
	BUREAU JEKA Chalet Baergose Bodenstrasse 57 CH-3715 ADELBODEN	☎	0041.33.673.10.39 0041.78.698.26.54 (GSM)
NUMEROS D'URGENCE Contactez toujours JEKA à Adelboden!			
	MEDECINS - Dr. Bleisch W., Dorfstr. 40 - Dr. Schmid W. + Dr. Kempf E., Dorfstr. 44 - Dr. Holeiter M., Ob. Dorfstr. 9 **Ophtalmologue:** Dr. Kopp B., Thunstr. 2, Spiez **Dentistes:** - Dr. Bergant M., Ob. Bahnhofstr. 17, Frutigen - Dr. Steiner M., Dorfstr. 2, Frutigen	☎	 033.673.13.48 033.673.26.26 033.673.31.31 033.654.70.20 033.671.10.81 033.672.37.37
	PHARMACIE Inniger B., Dorfstr. 16	☎	033.673.13.75
	HOPITAL Bezirksspital Frutigen Adelbodenstraße 27	☎	033.672.26.26
	AMBULANCE: ABC-Funk-Taxi Bergmann	☎	033.673.28.48

	AMBULANCE ***POLICE*** ***POMPIERS***	☎	144 117 118

LE TRAFIC A ADELBODEN.

Afin de réduire un maximum la circulation dans le centre d' Adelboden et de garder cette commune attrayante pour les piétons, vous pouvez garer vos véhicules dans un garage prévu. Les premières 30min sont gratuites, cela suffit en général pour faire quelques petites courses. e

PHARMACIES

Vous trouverez 2 pharmacies dans la Dorfstrasse avec les heures d'ouverture suivantes : du lundi au vendredi de 8.00 à 12h et de 13.45 à 18h30 et le samedi de 8.00 à 12h et de 13.45 à 17h.

JOURS FERIES

1 Août : Fête Nationale
15 Août : Assomption

GASTEKARTE

Adelboden offre une carte d'invité à tous ses touristes. Cette carte leur offre beaucoup d'avantages allant de réductions importantes à l'accès gratuit à la piste de patinage sur glace, au musée régional, au jardin d'enfants, aux concerts, au curling, à différentes attractions, aux programmes pour enfants, ...

MONNAIE - BANQUE

Cours 05.03.2015: **CHF 1 = € 0,93**
€ 1,00 = CHF 1,069

JEKA n'accepte que les paiements au comptant. Pas de carte de crédit ou de paiement, ni de chèque!

Il y a plusieurs banques à Adelboden. Elles sont accessibles de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 (18h30 le vendredi). Fermées le samedi et le dimanche.

Dans le centre vous trouverez également des distributeurs automatiques de billets. Si vous souhaitez changer de l'argent le dimanche vous pouvez aller au Bureau de Change ou à la gare routière.

SOIREES ET CONCERTS REGIONAUX

Sur la place du village, des concerts sont donnés régulièrement par la fanfare municipale, les chorales et les joueurs de cor de chasse. Consultez les horaires. Les associations d'Adelboden organisent des soirées pour présenter les coutumes et le folklore du Engtsligental.

Des concerts classiques se donnent généralement le soir dans l'église du village d'Adelboden.

TELEPHERIQUES

A Adelboden et dans les environs plusieurs téléphériques vous mènent à une altitude de ± 2.000 m:

- Adelboden (1.353 m) - Schwandfelspitz (1.940 m)
- Adelboden (1.353 m) - Sillerenbühl (1.978 m)
- Adelboden-village (1.353 m) - Oey
- Geils (1.707 m) - Hahnenmoos (1.956 m)
- Unter dem Birg (1.400 m) - Entschligenalp (1.964 m)
- Elsigbach (1.250 m) - Elsigenalp (2.027 m).

Ils sont accessibles tous les jours de 9h00 à 17h00. La carte régionale "Regionalpass" valable pour 1, 2, 6 ou 7 jours reste plus économique. Vous pouvez vous la procurer au syndicat d'initiative ou à la caisse des téléphériques.

Prix 2015:
38,00 CHF p.p. (adultes, 1 jour),
18,00 CHF p.p. (enfants -16 ans, 1 jour)
5 CHF de garantie par carte.

POSTE

Le bureau de poste d'Adelboden est ouvert
- du lundi au vendredi: de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00
- le samedi: de 8h00 à 11h00.

Tarif pour les pays de l'Union Européenne: lettre jusqu'à 50 g: 2,20 CHF avec l'autocollant 'A prior'.

Envoyer une lettre normalisée de max. 20g, ou une carte postale, de Belgique en Suisse coûte € 0,70. Il est conseillé d'y apposer l'autocollant "a Prior". Ces autocollants sont distribués gratuitement dans les bureaux de poste.

Les données à indiquer sur l'enveloppe sont:
- nom et numéro du groupe,
- nom du participant,
- adresse du logement

TELEPHONE

Certains de nos logements sont pourvus d'un téléphone.
- Appel de Belgique: 0041 (préfixe pour la Suisse) + préfixe local (sans le 0) + numéro d'abonné.
- Appel de Suisse: 0032 (préfixe pour la Belgique) + préfixe local (sans le 0) + numéro d'abonné.
- A Adelboden: le numéro de l'abonné.

RENSEIGNEMENTS

Vous pouvez obtenir des informations sur la région au **Tourist Center** Adelboden

tél.: 041/33/673.80.80; fax: 0041/33/673.80.92. ou par e-mail: info@adelboden.ch

Heures d'ouverture :
- du lundi au vendredi: de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h00
- le samedi/dimanche: 8h30 à 12h00 et 14h00 à 17h30

Evidemment vous pouvez aussi vous renseigner en consultant les sites internet:

www.adelboden.ch; www.engstligenalp.ch ou via email : info@adelboden.ch

LE VOYAGE



Le trajet aller-retour est compris dans le prix des camps-JEKA. Pour Adelboden le transport s'effectue en autocar.

Cependant, vous êtes libre d'organiser votre transport vous-même et dans ce cas vous bénéficierez d'une réduction sur le prix du camp. Dans ce chapitre nous évoquons les diverses possibilités de transport et vous donnons quelques renseignements pratiques.

BAGAGE

Une valise ou un sac à dos de 20 kg maximum par personne + **1 bagage à main** (20 x 30 x 30 cm). Le sac de couchage peut être enfoui dans un sac séparé (de préférence pas un sac poubelle). Veuillez ne pas l'attacher au revêtement extérieur de la valise ou du sac à dos pour des questions de rangement dans la soute à bagages.

Par unité de 20 participants le groupe peut emporter **un coffre de groupe** d'environ 30 kilos (max. 100x55x44 cm). Tout autre bagage sera refusé, y compris ceux d'autres personnes non accompagnantes. Répartissez le plus possible les bagages du groupe dans les valises des participants.

Sur notre site web vous trouverez une liste détaillée avec les fournitures que les participants et les accompagnateurs auront besoin pendant la durée du camp (voir derrière le bouton 'Bagage').

Marquez chaque pièce de bagage avec une étiquette avec le nom du groupe, le propre nom et adresse. Au cas où votre groupe reste dans plusieurs maisons: il est utile de faire une distinction claire avec les étiquettes des différentes maisons (p. ex. un couleur par maison) ainsi à l'arrivé les bagages seront dans la bonne maison.
Pensez aussi à indiquer quelqu'un de l'équipe de direction qui sera chargé de superviser le déchargement ou le chargement des bagages sur place. Ni le chauffeur du bus ni les employés de JEKA peuvent être tenus pour responsables si une pièce de bagages reste accidentellement dans le bus après votre arrivée et retourne comme ça vers la Belgique (ou pareil reste en place quand le groupe retourne) !

LE VOYAGE EN CAR JEKA

La répartition dans le car et les heures de départ vous seront communiquées au plus tard 2 semaines avant le départ, mais nous pouvons déjà vous affirmer que vous partirez entre 6h30 et 8h du matin.
Le tracé passe par la France et l'Allemagne pour atteindre la Suisse et le Valais. La durée du voyage est de 12 à 14 heures environ jusque Sion et dépend entre autre du trafic sur les autoroutes et du nombre de lieux de ramassage en Belgique. JEKA utilise des navettes. Ce sont les mêmes autocars belges qui embarquent les personnes et les ramènent en Belgique à partir de Sion. Il faut compter 1h30 pour la partie du trajet entre votre logement JEKA et Sion!

Sécurité et confort
Pour votre sécurité et votre confort, le voyage s'effectue dans un autocar de moins de 7 ans d'âge et d' au moins 2 étoiles. Depuis quelque temps, la ceinture de sécurité est obligatoire dans les autocars. Cela signifie que vous devez boucler cette ceinture tout au long du voyage.
2 ou 3 chauffeurs se relaient pour la conduite du car. Ils sont priés de respecter les temps de roulage et de repos conformément au règlement légal. Le nombre de chauffeurs affectés dépend selon que le car retourne à vide ou plein. Le chauffeur conduit maximum 4h30 d'affilée et fait une pause de 30 à 45 minutes à un restoroute.

Arrêts
On prévoit deux arrêts de 30 minutes et 1 x 1 heure, mais ils peuvent varier selon les périodes de repos des chauffeurs, la densité du trafic et les besoins du groupe. Le car s'arrête en général à l'Aire de Berchem au Luxembourg, à St Avold en France (bref arrêt pour l'échange de chauffeurs, à Bâle, et à Sion (chez Bischoff).

Repas en cours de route
A l'aller JEKA ne prévoit pas de repas. Il vaut mieux prévoir un pique-nique.

Le trajet du retour s'effectue la nuit. Le dernier jour de votre séjour, vous recevrez les éléments de votre pique-nique. Les retours s'échelonnent entre 21h00 et 23h00, en fonction de l'arrivée des nouveaux groupes.
Trois haltes sont également prévues. Les arrêts de nuit sont généralement moins longs et le temps consacré au repas est forcément réduit. L'arrivée en Belgique est prévue le lendemain vers les heures de midi.

Important: JEKA vous demande avec insistance de compléter scrupuleusement le formulaire d'évaluation et de le renvoyer pour nous permettre d'exercer un meilleur contrôle sur les temps de roulage et d'arrêts.

Quelques recommandations:
- tout le monde doit se présenter à l'adresse de rassemblement 30 min avant l'heure de départ communiquée,
- il n'y a pas de places nominatives dans le car, restez groupés,
- il est permis de manger/boire dans le car. Evitez toutefois les aliments qui s'émiettent comme les chips, déposez les déchets au moins dans les sacs en plastique sur les accoudoirs et certainement pas sur le plancher
- le chewing-gum est interdit,
- tenez compte de vos compagnons de voyage (choix de film, musique etc.),
- il est interdit de fumer dans l'autocar,
- profitez des arrêts pour déposer vos ordures dans les containers prévus à cet effet sur les aires,
- par mesure d'hygiène et afin de ne pas troubler la tranquillité des autres passagers, les animaux domestiques ne sont pas acceptés dans les autocars,
- suivez les instructions du chauffeur.

LE VOYAGE EN PROPRES MOYENS

En voiture
Si vous choisissez de voyager en voiture, vous êtes gentiment priés de respecter les heures d'arrivée et de départ de votre logement, environ 20h. Comme l'arrivée des nouveaux groupes coïncident avec le départ des groupes quittant le logement, aucune exception à cette règle ne sera tolérée.
Remarquez qu'une vignette autoroutière est indispensable pour se rendre dans le Valais. (CHF 46,20 pour les voitures privées!)

LOGEMENT

A quels logements pouvez-vous vous attendre chez JEKA et qu'attendons-nous de vous pendant votre séjour?

Pour vous faire une idée plus précise des logements dans le Valais, consultez les plans du gîtes sur notre site web.



LOGEMENT

Destinés aux groupes de jeunes, les chalets sont sobres et aménagés de façon efficiente. Chaque logement dispose de plusieurs chambres équipées de lits superposés, mais quelques chalets sont équipés comme en montagne: de bacs en bois à même le sol, dans lesquels sont disposés un nombre de matelas pour 10 personnes ou plus.

Chaque logement dispose de plusieurs chambres à lits superposés, de blocs sanitaires modernes en nombre suffisant, d'une cuisine équipée et d'une salle à manger servant aussi de salle de séjour. Dans la cuisine, vous trouverez tous les ustensiles nécessaires à la préparation du menu établi avec soins par JEKA. Il n'y a toutefois pas d'appareils électriques
Dans votre logement JEKA, vous trouverez le matériel de nettoyage qui vous permettra de l'entretenir. Nous vous fournissons le produit vaisselle ainsi que le papier de toilette. S'il vous en manque, vous pouvez en redemander au service ravitaillement. Attention: vous devez apporter vos propres essuies de vaisselle et vos torchons !

Nos logements sont bien équipés, mais avec sobriété, de façon à favoriser la vie de groupe. Ni télévision, ni radio. Pas de téléphone non plus, mais on peut vous joindre en cas d'urgence via la permanence JEKA. Pour atteindre l'extérieur, vous trouverez toujours une cabine téléphonique dans les environs de votre logement.

Remarque: les animaux domestiques ne sont pas autorisés dans les logements-JEKA !

TAXE DE SEJOUR

En Suisse, la taxe de séjour est **obligatoire** pour tout visiteur âgé de plus de 6 ans. Le montant varie de commune à commune.

Tarifs 2015:
- **Pour les logements Hari, Alpenflora, Motondo, Ruedy Hus, Bergblick, Trachsel, Schwyzi:**
  CHF 3,10 p.p. par nuit (adultes +16 ans) et CHF 1,05 p.p. par nuit (enfants -16 ans).
- **Pour le logement Sonnenrain:**
  CHF 3,10 p.p. par nuit (adultes +16 ans) et CHF 1,50 p.p. par nuit (enfants -16 ans).
- **Pour le logement Cantate**
  CHF 4,00 p.p. . par nuit (adultes +16 ans) et CHF 1,50 p.p. par nuit (enfants -16 ans).

Pour votre facilité, un représentant-JEKA ou le propriétaire du logement passera prélever votre taxe de séjour.
La taxe de séjour est payée au comptant en CHF.

SECURITE INCENDIE

Bien que les précautions indispensables soient prises au niveau de la sécurité-incendie, les logements JEKA comportent des matériaux inflammables. Nous vous demandons donc d'être particulièrement vigilants dans la cuisine et de respecter l'interdiction de fumer dans la maison et à proximité des bonbonnes de gaz.
Dès votre arrivée dans votre logement, vérifiez le mode d'emploi des extincteurs et assurez-vous que tout le monde sache par où évacuer le bâtiment en cas d'incendie. Repérez les sorties de secours.

NUISANCES SONORES

Nous demandons avec insistance aux groupes de respecter la tranquillité des voisins. Limitez le bruit autant que possible, par exemple en fermant vos fenêtres.

Et bien sûr, le silence doit être strictement respecté le soir à partir de 22h, jusqu'à 8h du matin au moins !

ENTRETIEN DU LOGEMENT

JEKA attache beaucoup d'importance au fait que les groupes en partance laissent la maison dans un état de propreté impeccable. Car il est normal que tout nouveau groupe entre dans une maison bien entretenue et en ordre.

Prière de bien faire attention lors de l'entretien de la maison à la propreté de toutes les chambres, des douches et des WC. Contrôlez en même temps si le nombre de lits par chambre correspond au plan donné par JEKA. Ensuite vous contrôlerez la cuisine de fond en comble; elle doit être nickel! (fourneau et four surtout subissent un contrôle supplémentaire). S'il apparaît à votre départ que votre logement n'est pas propre ni en bonne état, le responsable JEKA avertira les chauffeurs de l'autocar et ceux-ci recevront l'interdiction de prendre la route jusqu'à ce que le travail du nettoyage soit jugé irréprochable.

En tous cas, un nouveau groupe qui reçoit une maison "sale" ne peut pas l'invoquer comme raison de ne pas devoir nettoyer la maison à la fin du séjour ! C'est pour ça qu'après votre arrivée le délégué JEKA fera un tour dans la maison avec le responsable de groupe afin qu'il puisse enregistrer une éventuelle situation inacceptable d'une certaine chambre. Le personnel JEKA alors prendre les mesures nécessaires pour remédier à ce problème.

Pendant votre séjour, vous veillerez à :
- ne pas déplacer de lits, d'armoires, ou de tables, des chambres vers l'extérieur,
- ne pas fumer dans les dortoirs,
- fermer toutes les fenêtres et éteindre les lumières avant de quitter la maison,
- ne pas jeter de détritus (ordures ménagères, papiers, serviettes hygiéniques,...) dans les toilettes ou les lavabos,
- ne pas enfoncer de clous, vis ou crochets dans les murs sans l'autorisation du propriétaire ou de JEKA,
- ne pas utiliser du scotch adhésif comme du scotch brun pour fixer des papiers sur le mur,
- imposer le silence entre 22h et 8h du matin,
- à ce que tous les participants soient au courant du règlement sécurité-incendie affiché dans la maison,
- être en possession de la liste complète de participants pour la visite de la police.

Vos tâches avant le départ consisteront à :
- nettoyer les planchers,
- nettoyer les meubles, en particulier les tables et les chaises,
- vérifier l'état des lits. Réparer ou faire réparer les dégâts éventuels,
- veiller à ce que tous les matelas, oreillers soient recouverts d'une housse,
- la veille du départ, nettoyer le frigo et le congélateur (d'abord le décongeler !)
  (demandez au préalable au responsable JEKA ce qu'il faut faire des restes de nourriture),
- nettoyer les cuisinières à gaz à fond (surtout ne pas oublier le four!),
- ne pas abandonner de restes de nourriture dans les endroits non appropriés,
- laver les ustensiles de cuisson et les couverts; les trier et les ranger,
- nettoyer les toilettes et les douches à fond,
- déblayer le terrain autour de la maison
  (ramasser les ordures et les déposer dans les sacs-poubelles à placer à l'endroit convenu)

Les dégâts au mobilier, aux portes et fenêtres ou à l'équipement de cuisine, doivent être signalés à nos délégués avant votre départ. Les dédommagements éventuels seront fixés de commun accord.

Chaque chef de groupe est responsable du respect des règles mentionnées ci-dessus. Si les règles n'ont pas été correctement observées, les frais des dommages éventuels seront facturés directement sur place ou après le séjour. Les dommages non prémédités peuvent être récupérés par le groupe en faisant appel à l'assurance familiale du participant concerné et/ou via l'assurance Responsabilité Civile du groupe lui-même.

Merci d'avance pour votre coopération, au nom de JEKA d'abord mais aussi de tous les groupes qui intègreront la maison après vous.

VISITEURS

Il arrive que des parents ou des amis du groupe souhaitent vous rendre visite. Vous êtes priés de nous en informer à l'avance. Si le cas se présente, nous vous demandons d'appliquer honnêtement les règles suivantes:

- Les visiteurs d'un seul jour, qui ne logent pas, nous seront signalés. Aucune nourriture supplémentaire ne sera livrée, ni portée en compte.
- Si les visiteurs passent la nuit dans votre logement, vous devez nous en avertir. Ils paieront 25 € par personne et par nuit.
- un prix normal (identique aux participant) sera payé si les visiteurs restent plus de 6 nuits sur place. Ceci est également valable pour les visiteurs qui participent de manière évidente à la vie du groupe, même s'ils logent sous tente ou dans une caravane. Ils seront considérés comme faisant partie du groupe.

Toutes les visites sont payables directement sur place et au comptant à nos délégués, au profit des projets financés par JEKA Ontwikkelingssamenwerking vzw (coopération au développement). Les chèques ne sont pas acceptés!

De plus, nous vous prions de noter que:
- JEKA ne déménagera aucun meuble à cause des visiteurs,
- la réglementation locale interdit en règle générale le placement de tentes ou de caravanes dans les environs immédiats de nos logements, sauf permission spéciale et écrite des autorités.

CHAMBRES CHEZ L'HABITANT

Certains groupes souhaitent loger leur personnel de cuisine ou un couple accompagnant dans une ou plusieurs chambres chez l'habitant (sans repas) à proximité de leur maison.

Si vous souhaitez louer une ou plusieurs chambres chez l'habitant, nous vous conseillons de prendre contact avec notre bureau de Bruxelles (par téléphone ou par écrit) afin de déterminer quelles sont les possibilités. N'envoyez le bon de commande qu'après avoir reçu notre accord de principe sur la possibilité des locations. Après l'envoi du bon de commande, 60% du prix de la(des) chambre(s) restent redevables en cas d'annulation. Si la(les) chambre(s) est(sont) annulée(s) dans les 7 jours précédant le début du séjour, la totalité du prix est à payer au propriétaire.

LIVRAISON ET SERVICE

JEKA met tout en œuvre pour que vous ayez un séjour agréable. Dans cette rubrique vous apprendrez comment nos collaborateurs s'y prennent pour assurer le ravitaillement et le support logistique sur place.

L'EQUIPE JEKA SUR PLACE



JEKA vous garantit un **service permanent** sur place grâce à une équipe de collaborateurs qui parlent votre langue. Ils sont à votre disposition 7 jours sur 7 pour vous fournir tous renseignements, services et assistance en cas de nécessité. Les délégués-JEKA vous renseigneront au sujet des excursions, promenades, commandes de canoës et de vélos, etc... Ils peuvent aussi vous aider pour vos problèmes pratiques. Pendant votre séjour, un délégué passera régulièrement chez vous pour s'assurer que tout se passe selon vos souhaits.

Sur demande les organisateurs des activités accompagnent les délégués-JEKA pendant les visites rendues aux différents groupes. Les détails concernant les activités peuvent être débattues. Le paiement des activités peut se faire par la même occasion. JEKA en profitera également pour récolter l'argent des excursions en autocar avant le jour de l'excursion, au nom de la compagnie d'autocar. Un accusé de réception est remis au groupe.

NOURRITURE



JEKA fournit tous les vivres dont vous avez besoin pour le séjour, les excursions et le voyage-retour. Chaque jour, sont prévus deux repas à base de pain accompagné de charcuterie et de fromage, ainsi qu'un repas chaud complet. La nourriture, fournie en quantité suffisante, est d'excellente qualité et conforme aux goûts et aux habitudes de chez nous. En effet, nous attachons beaucoup d'importance à l'alimentation. Le repas de midi se prête facilement à la confection de pique-niques à emporter.

A votre arrivée, vous trouverez sur place les provisions de base: pommes de terre, beurre, lait, sucre, etc., ainsi que les autres aliments pour les premiers jours.

En ce qui concerne le repas chaud du soir, il se compose surtout de produits frais.

Vous n'êtes évidemment pas obligés de suivre le menu proposé, de manière stricte. JEKA effectue toujours une livraison de nourriture pour 3 à 4 jours, ce qui vous amène à organiser les menus comme bon vous semble sur ces jours. Mais une réorganisation au-delà des 3 jours n'est pas possible, car JEKA ne peut livrer les produits que s'ils ont été livrés préalablement par les fournisseurs au bureau. Il faut donc tenir compte des livraisons qui sont effectuées dans l'ordre des dits menus. Veillez à répartir la nourriture sur la durée de votre séjour et ne mettez pas toutes vos provisions en même temps sur la table.

LIVRAISON

Si les quantités s'avèrent insuffisantes, prévenez immédiatement le délégué JEKA. Il fera le nécessaire auprès du service ravitaillement pour qu'un complément vous soit apporté.

Nous vous demandons simplement de faire bon usage de nos produits. Ne laissez jamais se gâter des vivres que vous n'appréciez pas ou que vous avez en excédent. Avertissez notre responsable, un autre groupe sera peut-être ravi d'en profiter. Il va de soi que vous n'emportez pas à la maison ce qui reste du stock de nourriture à la fin de vos vacances.

1. **En début de séjour**
   Avant votre arrivée, le personnel JEKA aura livré dans votre logement la plus grande partie des denrées non périssables, des légumes et des fruits. La viande pour les premiers jours sera présente dans le congélateur. Il est conseillé de vérifier les livraisons avec un représentant JEKA. Celui-ci vérifiera avec vous ce qui est déjà livré et ce qui doit encore venir.
   Les aliments se prêtent parfaitement bien à la confection de pique-niques.
2. **Milieu de séjour**
   Le troisième ou quatrième jour aura lieu une deuxième livraison. La suite des livraisons vous sera précisée sur place. **Mettons-nous d'accord:** Si les quantités s'avèrent insuffisantes, prévenez-nous immédiatement. Il suffit de laisser un mot sur la table pour notre service de ravitaillement, ou de donner un simple coup de fil à la permanence. Mentionnez (1) le nom du logement, (2) ce que vous désirez et (3) en quelle quantité.
3. **En fin de séjour**
   La veille du départ, une équipe-JEKA viendra effectuer deux livraisons: celle qui vous est destinée pour le chemin du retour (confection du pique-nique), ainsi que la première livraison du groupe qui vous succède. Attention de ne pas confondre les deux et de ne pas toucher à ce qui ne vous appartient pas!

VEGETARIENS ET LES REGIMES

Dans la mesure du possible, nous appuyons les modifications suivantes aux repas: pour les végétariens, les musulmans, gluten et autres allergies, à condition que le nombre de personnes par type de régime soit communiqué à JEKA **au moins 2 semaines avant le départ de la Belgique**, de préférence également fourni avec l'informations nécessaires utile (en particulier en ce qui concerne les allergies, la gravité de l'allergie, ce qui est possible ou pas, etc.?)

Nous conseillons aux participants qui suivent un régime alimentaire particulier de s'approvisionner en Belgique des produits diététiques spécifiques dont ils auront besoin sur place. L'expérience nous apprend que ces produits ne sont pas toujours disponibles dans les magasins locaux.

TRI DES DECHETS

Le tri des déchets s'effectue selon les règlements et moyens de contrôle propres à chaque vallée. Les contrevenants sont passibles d'amendes, nous espérons que cette menace ne sera pas votre seule motivation.
Comme les Suisses entendent préserver leur environnement mieux que quiconque, chacun est tenu de respecter le règlement rigoureusement. Celui-ci vous sera communiqué sur place.
Mettez tous vos déchets dans les sacs plastiques prévus à cet effet et renouveler le stock de sacs à temps.
En principe, le ramassage des poubelles se fait 2 fois par semaine dans les villages. Quoiqu'il en soit, amenez vos sacs poubelles au container.

EXEMPLE DE MENU

Type = pain, margarine, confiture, café, thé, lait et sucre.

Jour	Matin	Midi	Soir
1 (jour d'arrivée)	/	type + cornflakes, fromage Tilsiter	potage pommes de terre, cordon bleu, salade, tomates mousse au chocolat
2	type + cornflakes, choco	type + omelette et lardons biscuits	potage purée de pommes de terre, petits pois, saucisse fruits frais
3	type + cornflakes, miel	type + salami, fromage Edammer, fruits frais	potage pommes de terre, brochette de viande, salade yaourt
4	type + cornflakes, fromage blanc à tartiner	type + sardines, œufs, jambon cuit fruits frais	potage Schnitzel, légumes variés pêche
5	type + oeufs, cornflakes	type + fromage Gruyère, saucisse de jambon, biscuits	potage Spaguetti bolognaise Mousse au chocolat
6	type + cornflakes, fromage Tilsiter	type + plat froid : pommes de terre, salade, tomate, œufs, jambon, mayonnaise + fruits frais	potage pommes de terre, hamburgers, légumes yaourt
7	type + cornflake, cacao, choco	type paté tartinable, salami + fruits frais	potage Riz, filet de poulet, sauce curry + ananas
8 **(départ)**	type + cornflakes, œufs et lardons		

Pique-nique pour le retour = type + saucisson de jambon, fromage à tartiner, fruit, biscuit, boisson

Remarques:

- Le menu peut subir de légères modifications: vous trouverez la version définitive dans la cuisine à votre arrivée
- Seulement les boissons prévues au menu sont incluses
- Aucun remboursement pour les repas non utilisés